आरोग्यविद्यानो प्रश्नोत्तर.

ઘણો સેહેલો અને ઉપયોગી.

ચોથા, પાંચમાં. છઠા ધોરણમાં અને થર્ડ
કલાસ પબ્લીક સર્વીસ અને પ્રવેશક
પરિક્ષા આપનારને સારૂ.

બનાવનાર તથા છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.

શા. બાલચંદ દામોદર.

આવૃતી પેહેલી. પ્રત—૨૦૦૦

અમદાવાદ.

ખાકાંટે યુનિયન પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
મિ૦ પેલાભાઈ નરસિંહદાસે છાપ્યો.

સંવત ૧૯૪૪. સને ૧૮૮૮.

કિંમત નવ પાઈ.

૩૫૫૮

आरोग्यविद्यानो प्रश्नोत्तर.

૧ પ્ર.—માણુસને મોટામાં મોટું સુખ શું છે?

ઉ.—શરીરની આરોગ્યતા.

૨ પ્ર.—માણુસ માંદા હોય છે ત્યારે તેને શું દુઃખ ખમવું પડે છે?

ઉ.—તેનાથી કામ થઈ શકતું નથી (૨) જે ચાજેથી તેને બીજે પ્રસંગે સુખ મળે છે તે સુખદાયક લાગતી નથી (૩) સુખનો નાશ થાય છે, અને તંગીની પીડા ભોગવવી પડે છે. (૪) કામ થતું નથી તેથી આવક બંધ થાય છે. અને તેથી જે સુખનાં સાધનો તેને તથા તેના કુટુંબને મળવાં જોઇએ તે મળતાં નથી. વારંવાર મહાદુઃખમાં આવી પડે છે. તે દુઃખ તેના સાજા થયા પછી ઘણી લાંબી મુદત ચાલે છે (૫) રોગથી કોઇ વખત મોત નીપજે છે. આથી કરીને જે કુટંબનો તેની કમાઈ ઉપર આધાર હોય છે તેમને મહા સંતાપ થાય છે. (૬) માંદગીની વખતે દાકતર કે હકીમનું ખરચ કરવું પડે છે અને તેમાં તેને ઘણો ખર્ચ થાય છે. તથા તેનો વખત જાય છે.

प्रकरण १ लुं. वायु.

૩ પ્ર.—માણુસની જીંદગીને કઇ ચીજો ઉપર મુખ્યત્વે કરીને આધાર છે ?

ઉ.—(૧) હવા (૨) પાણી (૩) ખોરાક (૪) આરામ (૫) વ્યામ.=કસરત.

૪ પ્ર.—ઉપરની ત્રણ ચીજોમાં વધારે અગત્યની કઈ ?

ઉ.—હવા કેમકે પાણી તથા ખોરાક વગરતો માણુસ થેાડો વખત ચલાવી શકે પણ હવા વિના થેાડો વખત પણ જીવે નહીં.

૫ પ્ર.—વા, વાયરેા, કે પવન અને હવામાં ફેર શેા ?

ઉ.—હવા જ્યારે ગતીમાં હેાય ને જે આપણી સ્પર્શેંદ્રીયાના જાણુવામાં આવે છે ત્યારે તેને વા વાયરેા કે પવન કેહેછે અને વા જ્યારે સ્થીર હેાય ત્યારે તેને હવા કેહે છે.

૬ પ્ર.—માણુસને જીવવાને હવાની જરૂર છે તેમ તેને આરેાગ્ય રહેવાને કેવી હવાની જરૂર છે ?

ઉ.—સ્વચ્છ હવાની.

वायुने अस्वच्छ, करनारी, मुख्य ऊपाधीओ.

૭ પ્ર.—વાયુને અસ્વચ્છ કરનારી મોટી સ્વભાવીક ઉપાધીઓ કઈ છે ?

ઉ.—(૧) પ્રાણીનો શ્વાસ (૨) દાહે બાળવું (૩) દરેક વસ્તુનું કોહોવું. આમાં (પ્રાણીનો મળ પરસેવો ઝાડો મુતર વગેરે ગણાય છે) વળી જમીનમાંથી વાયુ નીકળતો આમાં ગણવામાં આવે છે (૪) રાંધવું વાસણ માંજવાં એંઠવાડ કાઢવો લુગડાં ધોવાં નહાવું ઇત્યાદી. ઘરકામોના કેટલાક ધંધા.

૮ પ્ર.—પ્રાણીના સ્વાસથી હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય છે. તે સમજાવો?

ઉ.—હવાની અંદર ઓક્ષીજન (પ્રાણ વાયુ નામે વાયુ છે. તે દરેક પ્રાણીને પ્રાણાધાર છે તે વાયુનો દરેક જીવતું પ્રાણી શ્વાસ લે છે. ને તેની જગ્યાએ કારબોનીક ઓસીડગ્યાસ નામે ઝેરી મીશ્રણ ફેફસામાંથી બહાર આવે છે. વળી તેમાં ઘણી વરાળ તથા નુકશાનકારી મીશ્રણો કાયામાં બને છે. તે તેની સાથે ભળેલાં છે. આ પ્રમાણે દુનિઆં ઉપરનાં દરેક જીવતાં પ્રાણીના શ્વાસથી હવા બગડે છે?

૯ પ્ર.—કોઈ બંધીઆર વાસણમાં ઊંદર જેવા જીવતા પ્રાણીને મૂકીએ તો શું પરિણામ નીપજે ને શા વાસ્તે?

ઉ.—થોડીવાર તે પ્રાણી આમ તેમ તરફડીઆં મારી આખરે મરણ પામે છે. કેમકે તેની અંદરનો ઓક્ષીજન વાયુ પુરો થાય છે. ને પછીથી કારબોનિક ઓસીડ ગ્યાસ વાયુ તથા પ્રાણીની વરાળ જે પેદા થાય છે.

તે તથા બીજા મિશ્રણો જે વાસણમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે નાશકારી છે.

૧૦ પ્ર.—સાધારણ દાહે કે બાળતું તેનાથી શી રીતે વાયુ અસ્વચ્છ થાય છે ?

ઉ.—જેમ દરેક જીવતાં પ્રાણીને ઓક્ષીજન વાયુ પ્રાણઆધાર છે તેમ ઓક્ષીજન વાયુ વિના કોઈ ચીજ બળતી નથી. દરેક ચીજ તે વખતે હવા માંહેનો ઓક્ષીજન વાયુ લે છે. ને તેને બદલે કાર્બોનિક એસીડ શ્વાસ વાયુ વગેરે પેદા કરે છે.

૧૧ પ્ર.—ઓક્ષીજન વિના બળતું રહેતું નથી તેનો કોઈ પ્રયોગ કહો. (કારબોન એ લોહીમાંથી આવે છે.) ?

ઉ.—કોઈ બંધીઆર વાસણમાં કોઈ બળતી ચીજ મૂકશુ તો તે તરત હોલવાઈ જસે. કારણ કે તેની અંદરનો ઓક્ષીજન વાયુ ખપી જાયછે.

૧૨ પ્ર.—દરેક વસ્તુના કોહોવાથી વાયુની સ્વચ્છતા શી રીતે નાશ પામે છે ?

ઉ.—માણુસ અથવા જનાવરનાં મુડદાં અને મુએલી વનસ્પતિ અને તેના ભાગ એ સર્વે કોહવા લાગે છે. ત્યારે તેમાંથી ઝેરી વાયુ બહાર નીકળે છે. તે હવામાં મળી જાય છે. હિંદુસ્તાનમાં મુડદાં બાળવાનો રીવાજ ઘણોજ સારો છે. આથી આપણા આર્યલો-

કોનું ડહાપણ તથા જ્ઞાન જણાઇ આવે છે. હાલમાં અમેરિકા તથા યુરોપના કેટલાક દેશોમાં મુડદાં દાટવા કરતાં બાળવાનો રીવાજ પાડવા ઘણાનું વલણ થએલું છે.

૧૩ પ્ર.—ક્યાં કહોવાની ક્રીયા વેહેલી શરૂ થાયછે ?

ઉ.—ઠંડા મુલક કરતાં ગરમ દેશોમાં હરકોઈ પદાર્થ વેહેલો કોહોવા માંડે છે કેમકે ગરમી જ્યાં વધારે હોય છે ત્યાં દરેક ચીજનું પ્રિથકરણ વેહેલું થાયછે. વળી હવાએલી ભેજ વાળી જમીનમાં કોહોવાની ક્રીયા વધારે ઉતાવળી ચાલે છે.

૧૪ પ્ર.—જે ધંધાથી હવા બગડે છે તેમાંના કેટલાએકના નામ આપો ?

ઉ—. કસાઇ ચમાર રંગારાઓ મૃતજનાવરી અથવા વનસ્પતિના પદાર્થો વાપરે છે તેમજ સરાણીઆ ધાતુના પદાર્થ સાફ કરનારા અને તેના ઘાટ ઘડનારા વગેરે, કેમકે તેમની કૃતીથી ધાતુ તથા પાષાણનાં ઝીણાં રજકણો હવામાં ભળીને આપણાં શ્વાસમાં પેશીને વ્યાધી ઉત્પન્ન કરે છે.

વાયુને સ્વચ્છ કરનારા પ્રકૃતી માર્ગ.

૧૫ પ્ર.—હવાને બીગાડ કરનારા કારણો કહ્યા તેમ હવાને

સ્વચ્છ કરનારા મોટા સ્વાભાવીક નીયમો કયા છે,
તે સમજુતી કહો ?

ઉ.—કાર્બોનીક એસીડ ગ્યાસનું પ્રસરણ આ નીયમથી હીસક વાયુઓ પોતાની મેળે પસરી જાય છે. અને હળવે હળવે વાતાવરણમાં ભળી જાયછે (૨) પવનની ગતી અથવા પવનનો સપાટો આથી કરી અપકારક વાયુ વેગળા જતા રહેછે ને તેમને સ્થળે બીજા આવેછે. (૩) લીલી જીવતી વનસ્પતીથી કાર્બોનિક-એસેડ ગ્યાસનું પ્રથકરણ આ ક્રીયાથી કાર્બોનિક એસીડ ગ્યાસ વાયુ જે ઉપર કહેલી હવાને અસ્વચ્છ કરનારી ક્રીઆઓથી ઉત્પન્ન થાયછે તેનો લીલાં જીવતાં ઝાડો શ્વાસ લેછે. ને તેમાંથી ઓક્ષીજન જુદો પાડી બહાર કાઢે છે.

હિંદુસ્તાનનાં ગામ અને નગરોમાંની હવા અસ્વચ્છ થવાનાં સાધારણ કારણ.

૨૬ પ્ર.—હિંદુસ્તાનનાં ગામ અને શેહેરોમાં હવા અસ્વચ્છ થાયછે તેનાં સાધારણ કારણોનાં નાંમ કહો.

ઉ.—(૧) સાંકડાં ઘરો (૨) તાજી હવાને આવજા કરવાને સારૂ પુરતાં બારી બારણા નથી હોતાં (૩) ઘણાં માણસો મોઢે માંથે ઓઢીને સુવે છે તેથી (૪) રાં-

ધવાના ચુલા રાત્રે અજવાળું આપવા સારૂ કરેલા દીવા તેઓ (૫) વસ્તીની નજીક મુડદા જે દાટેછે તથા બાળે છે અને ઘણાં લેાકેા મુડદાને બરાબર રીતે બાળતા નથી (૬) જનાવરનાં મુડદાંને પશુ પક્ષી ખાઇ જાય ત્યાં સુધી સડવા દેછે. (૭) વનસ્પતી વધી જાઇને તેનાં ડાળાં પાંદડાં વગેરે જ્યાં ખરી પડેછે ત્યાંજ સડવા દેવાથી (૮) શરીરની તથા પેહેરવા ઓઢવાની તથા બીછાનાનાં લુગડાંની અસ્વચ્છતા (૯) નર્ક તથા પીશાબને દુર ન કરવાથી (૧૦) બારણા પાસે ખાળ કુંડીઓ તથા દટણ કુવા હેાવાથી (૧૧) બારણાં પાસે મળ મુતર એંડવાડ વગેરે નાંખવાથી (૧૨) ઘરેાની નજીક ખુણામાં ગલીઓમાં અને રસ્તાની બાજુ ઉપર લેાકેાના મુતરથી (૧૩) ઘરની નજીક છાણના ઢગલા કરી રાખવાથી (૧૪) ગામડાની નજીક ઉકરડા હેાવાથી (૧૫) ઓટલે બેશીને કે કુવાને મથાળે લેાકેાના નાહાવાથી (૧૬) વરસાદના પાણીને બરાબર વહી જવાનેા માર્ગ નહીં હેાવાથી (૧૭) ઘરનાં તળીઆની ઉચાઈ બહારના રસ્તા જેટલી હેાવાથી (૧૮) કુવા તથા તળાવમાં લુગડાં વગેરે ધેાવાથી (૧૯) શેહેરમાં કસાઈ વગેરે લેાકેા જનાવરેાનેા વધ કરી

તેનો કચરો ગમે ત્યાં નાંખે છે તેથી (૨૦) ચામડીઆ રંગારા વગેરે પોતાનો ધંધો ગામની નજીક અથવા રાજ માર્ગમાં કરેછે તેથી.

આ વીશ કારણોમાંના ચાર મોટા ભાગ પડી શકે (૧) માણુસની યુક્તીમાં ખામી (૨) મૃત વનસ્પતી અને પ્રાણીથી થતો બગાડ (૩) ગંદવાડ (૪) ધંધા, પેહેલા ભાગમાં ૧–૨–૩–૪ કારણ આવી શકેછે. બીજા ભાગમાં ૫–૬–૭– કારણ આવી શકે છે. ત્રીજા ભાગમાં ૮–૯–૧૦–૧૧–૧૨–૧૩–૧૪ ૧૫–૧૬–૧૭–૧૮ કારણ આવી શકેછે. ને ચોથા ભાગમાં ૧૯–૨૦ કારણ આવી શકે.

વાયુમાં થતા બિગાડનો અટકાવ શી રીતે કરવો.

૧૭ પ્ર.—શ્વાસ લીધેલા વાયુનો ફરીથી શ્વાસ લેવો ન પડે તેને માટે ઘર તથા સુવાના ઓરડા કેવી તરેહના જોઇએ ?

ઉ.—આખા ઘરમાં વાયુની આવજા હોવી જોઈએ. અને વધારે માણસે થોડી જગ્યામાં રેહેવું નહીં.

૧૮ પ્ર.—દરેક કેદીને કેટલી જગ્યાની જરૂર છે?

ઉ.—ઘન ફુટ વાયુ સ્થળ.

૧૯ પ્ર.—ઘન ફુટ વાયુ સ્થળ એટલે શું ?

ઉ.—લંબાઈ પોહોળાઈ ને ઊંડાઈનો ગુણાકાર.

૨૦ પ્ર.—દેશી સીપાઈને તથા બંધીવાનને કેટલી જગ્યા આ-
પવામાં આવે છે. ને તેમને સરખી જગ્યામાં નથી
રાખતા તેનું કારણ શું ?

ઉ.—દેશી સીપાઇને ૬૨ ફુટ ક્ષેત્રફળ તથા બંધીવાનને
૩૬ ફુટ ક્ષેત્રફળ જગ્યામાં રાખેછે, બંધીવાનને
ઓછી જગ્યામાં રાખવાનું કારણ એ છે કે તેમના
ઓરડાની ઉંચાઈ વધારે હોયછે. અને તેમાં જાળી-
આં હોય છે.

૨૧ પ્ર.—દરેક માણસને સાધારણ રીતે કેટલી જગ્યા જોઈએ.

ઉ.—૪૮ ચોરસ ફુટ એટલે ૮ ફુટ લાંબી ને ૬ ફુટ પો-
હોળી જગ્યા જોઇએ.

૨૨ પ્ર.—કોઈ ઓરડામાં હવા આવ જા કરતી નથી એ શી
રીતે માલુમ પડે છે ?

ઉ.—બહારથી આવનાર માણસને તે ઓરડામાં ઘણી
વાસ આવે અથવા બીજી તરેહની દુર્ગંધ આવે તો
ત્યાં પવનની પુરી આવજા નથી એમ સમજવું.

૨૩ પ્ર.—સાજા માણસનાં કરતાં માંદા માણસના ઓરડામાં
વધારે પવન આવે એવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ
તેનું કારણ ?

ઉ.—માણસ માંદો હોય ત્યારે તેની ચામડીમાંથી તથા
ફેફસામાંથી ખરાબ પદાર્થ નિકળે છે તેનું પ્રમાણ તે

સાજો હોય ત્યારે નીકળે તે કરતાં વધારે હોય છે અને તે વખતે તે પદાર્થ સડવા માંડે છે માટે તેને વધારે હવાની જરૂર છે.

૨૪ પ્ર.—સુવાવડી બૈરી તથા તરત જન્મેલાં છોકરાંને બંધીઆર ઓરડામાં ગોંધી મુક્યાથી શું નુકશાન થાયછે.

ઉ.—માણસની ભીડને લીધે હવા લેવી જોઇએ તેટલી મળતી નથી તેથી કરીને છોકરૂં જન્મ્યા પછી થોડાજ દીવસમાં ને અતી સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી મરણ પામે છે.

૨૫ પ્ર.—દીવા બળતણ વગેરેનો ધુમાડો આપણને નુકશાન ન કરે માટે તેની કેવી ગોઠવણ રાખવી?

ઉ.—ઘરના બીજા ભાગની સાથે તે ધુમાડો ન મળે; અને તે જલદીથી જાય તેને વાસ્તે ધુમાડીઆં કરી રાખવાં જોઇએ.

૨૬ પ્ર.—માણસની ઘોર વધારેમાં વધારે કેટલી ઉંડી કરવી અવસ્યની છે?

ઉ.—ચાર ફુટ.

૨૭ પ્ર.—જે માણસને બાળવું હોય તેનું નુકશાન થોડું થાય તેને વાસ્તે શી ગોઠવણ લેવી

ઉ.—મુડદું પુરેપુરૂં બાળવું.

૨૮ પ્ર.—બીજા મુએલાં પ્રાણીની શી વ્યવસ્થા કરવી?

ઉ.—દુર લઈ જઈ તેમના ઉપર ખુબ માટી નાંખવી.

૨૯ પ્ર.—ખાતરના ઢગલાથી નુકશાન અટકાવવાનો શો ઈ-
લાજ છે ?

ઉ.—ઢગલા ૧૦૦ વાર એટલે ૨૦૦ હાથ દુર કરવા અને
તેમનાપર માટી નાંખવી તેથી તેના ગુણમાં કાંઇ
થશે નહિ અને દુર્ગંધ નીકળતી બંધ થશે.

૩૦ પ્ર.—નાવાથી શો ફાયદો છે ?

ઉ.—ચામડી સ્વચ્છ રહે અને પરસેવો વીગેરે બીજી બ-
દબી બહાર આવતી અટકે નહિ.

૩૧ પ્ર.—કેવા પાણીએ નાવાથી ફાયદો થાય છે ?

ઉ.—જુવાન અને તનદુરસ્ત માણસને ટાઢા પાણીએ
નાહાવું. પણ ઘરડાં અથવા અશક્ત અથવા માં-
દાંને સેતુ (હુંફાળું) ઉના પાણીએ નાહાવું.

૩૨ પ્ર.—પરસેવાથી થતું નુકશાન અટકાવવાને નાહાવા શીવાય
બીજું શું કરવું ?

ઉ.—બીછાનાં તેથી પણ મલીન થયાં હોય તો તેને પવન
ખવરાવી મલીનતા દુર કરવી.

૩૩ પ્ર.—યુરોપખંડના ઘણા શેહેરોમાં ગંદુ પાણી કાઢી નાં-
ખવાનો શો ઇલાજ કરવો ?

ઉ.—ઘર વીગેરે બીજી જગ્યાનું ખરાબ પાણી ગટરવાટે
મોટી ગટરમાં જાય ત્યાંથી એક મોટા નળમાં અ-

થવા ચુનાની બાંધેલી મોટી ગઢરોમાં અને ત્યાંથી દરિઆમાં સઘળું વહી જાય છે. અથવા કોઈ ઠ-રાવેલી જમીનમાં વહીને તે જમીનને રસાળ કરે છે.

૩૪ પ્ર.—આ ગટરો સાફ કેમ રખાય ?

ઉ.—તેમાંનો મળ ગુરૂત્વા કરશણે કરીને તેની મેળે સાફ થાય છે.

૩૫ પ્ર.—આવી ગોઠવણ હીંદુસ્તાનના કયા શેહેરમાં છે ?

ઉ.—કલકત્તામાં.

૩૬ પ્ર.—ત્યાં યુરોપના શેહેરના જેટલું સુખ થાય છે કે નહીં તે કારણ સહીત કહો ?

ઉ.—જમીનમાં ઢાળ નહીં હોવાથી ગુરૂત્વા કર્ષણથી મળ સાફ થતો નથી તેથી તેને ઊંચા બીજા ભાગમાં લઈ જવા વાસ્તે યંત્ર વાપરવાં પડે છે. અને જે ભાગમાં ગટરો સારી બંધાઈ છે ત્યાંથી પણ મુતર મળ વખતે માણસને લઈ જઇ તે ગટરોમાં ના-ખવાં પડે છે. આનું કારણ હીંદુસ્તાનની જમીન સપાટ છે. તેજ છે.

૩૭ પ્ર.—આનો બીજો શો ઉપાય કરી શકાય ?

ઉ.—નાનાવ્યાસની નળીઓ દાખલ કરી તેમાં એકલું મળ મુતર જવા દે અને દર સાલ પાણીની બીજી ગો-ઠવણ કરે તો તે બને ખરૂં.

૩૮ પ્ર.—કયા નળથી ઘણું ઓછું ખરચ થાય. ને તે કયા.
ઉ.—ચીનાઈ બરણીના જેવી માટીના.

૩૯ પ્ર.—મળમુતર માણસ કાઢી લઈને જાય તે કરતાં ગટર વડે કાઢવાથી શો ફાયદો છે?
ઉ.—આ કામ ઉપર માણસો લગાડેલાં હોય છે તે ઉપર હમેશાં દેખરેખ રાખવી પડે છે. અને દેખરેખ રાખવામાં આવે તોપણ કામ જેવું જોઇએ એવું થતું નથી.

૪૦ પ્ર.—મળમુતર માણસ લઇ જાય તો તેને વાસ્તે શી સાવચેતી રાખવી?
ઉ.—તે જમીનને અડે માટે કાંઈ વાસણમાં એકઠું થાય તેમ કરવું તેને દીવસમાં બે વખત કાઢી નંખાવવું અને પછી તે જમીન ઉપર થોડી માટી ભભરાવવી એટલે દુર્ગંધનો નાશ થશે.

૪૧ પ્ર.—ગટરોના ગંદવાડની શી ગોઠવણ કરવી જોઇએ?
ઉ.—ગંદવાડને એક ફુટ પોહોળો અને એક ફુટ ઊંડા ખાડામાં નાંખવો. ૭ ઇંચ સુધી તે નાંખવો અને બાકીના ૭ ઈંચ માટી પુરવી અને તે જમીનને વળતી ખેડવીતો તેથી સારો પાક થસે.

૪૨ પ્ર.—નાહેલા તથા રસોડાના પાણીનો શો ઉપયોગ કરવો?
ઉ.—પાકવાળી જમીન ઉપર નાંખવાથી પાકને ફાયદો

કરે છે અને જમીનમાં નહીં ભરવાથી હવા બગ-
ડતી અટકે છે.

૪૩ પ્ર.—શરદી ન થાય માટે વરસાદના પાણીની શી ગોઠ-
વણ કરવી?

ઉ.—ઘર પાસેનાં ખાડા ખાબોચીઆં પુરી નાંખી અભેદ
પદાર્થના કરેલા નળ વાટે વરસાદનું પાણી કોઈ
પાસેના વહેળામાં વહી જાય તેમ કરવું.

૪૪ પ્ર.—ભેજ અટકાવવાને શું કરવું?

ઉ.—ઘરની જમીન સાધારણ જમીનથી ઊંચી રાખવી.

૪૫ પ્ર.—છાણ વગેરે ચીજો માટી સાથે ભેળવી લીંપવાથી
શું નુકશાન થાય છે?

ઉ.—છાણ સડે છે. અને તેથી તે નુકશાનકારક છે.

૪૬ પ્ર.—જે જગ્યામાં પાણી ભરાઈ રહેતું હોય તેથી શું નુક-
શાન થાય છે. અને તેનો શો સારો ઉપયોગ કરવો ?

ઉ.—મલેરીયા નામનો તાવ આવે છે. માટે તે પાણી
કાઢી નાંખવાનો ઉપાય કરવો ને તે જગ્યાએ ખેડી
વાવેતર કરવું એજ સારો ઉપાય છે.

૪૭ પ્ર.—મલેરીઆ એટલે શું ?

ઉ.—વાતાવરણમાં પ્રાણી અથવા વનસ્પતી સબંધી ઘણા
મહત્વના પદાર્થ હોય છે તેમને મલેરીઆ કહે છે.

૪૮ પ્ર.—ઘરના પુંજાની શી વ્યવસ્થા કરવી ?

ઉ.—આળવો દાટવો કે ખાતર ઉપર ભભરાવવો.

૪૯ પ્ર.—જે ધંધાથી દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય છે તે સઘળાનો શો ધારો બાંધવો જોઇએ ?

ઉ.—ખાટકીની દુકાનો સાફ રખાવવી. તથા લોહી આંતરડાં મળ વગેરે ને બરાબર દટાવવાં. માંસ ઉપર માંખીઓ બેસવા દેવી નહીં. રંગારા તથા ચમાર વગેરે એવા બીજા ધંધા કરવાવાળાને શેહેરની અથવા ગામની સીમ ઉપર અથવા જ્યાં લોકો ઘણાં જતાં આવતાં ન હોય ત્યાં આ કામ કરવા દેવાંજોઇએ.

ભાગ ૨ જો.

૧ પ્ર.—સ્વચ્છ હવા શિવાય આરોગ્યતાને વાસ્તે બીજી શી ચીજની જરૂર છે ?

ઉ.—સ્વચ્છ પાણી.

૨ પ્ર.—પાણી સ્વચ્છ રહે તેને માટે શા ઉપાય લેવા જોઈએ?

ઉ.—હવા સ્વચ્છ રાખવા સારૂ જે તજવીજ કરવી પડે છે તે તજવીજ પાણી સ્વચ્છ કરવામાં ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે.

૩ પ્ર.—પાણી મળવાનો મુખ્ય માર્ગ શો છે ?

ઉ.—વરસાદ.

૪ પ્ર.—પાણી મેળવવાના બીજા કયા રસ્તા છે.

ઉ.—નદી, નાળાં, તળાવ, કુવા, વીરડા, વાવ.

૫ પ્ર.—અનાવૃષ્ટી વખતે નદી કુવા વીગેરે ઠેકાણે પાણી ઊંડુ જાય છે અથવા સમુળગું જતું રહે છે તેનું કારણ શું?

ઉ.—નદી કુવા વગેરે જે ઠેકાણે પાણી ડુંગરમાંથી આવે છે. ત્યાં વરસાદના દીવસમાં ભરાએલું પાણી હોય છે. ને ત્યાં ઠરેલો બરફ હોય તે લાંબી મુદત થયાથી થઇ રહે છે તેથી કરીને પાણી ખુટી પડે છે.

૬ પ્ર.—કુવામાં પાણી ઊંચુ ચઢે છે તેનું કારણ શું?

ઉ.—વરસાદ વરસવાથી પાછું ઝરણુ વાટે પાણી પુષ્કળ આવે છે.

૭ પ્ર.—પાણીમાં ચુનો ને માગ્નેશીયા ખાર આવે છે તેનું કારણ શું?

ઉ.—વરસાદ કોઇ શેહેરની મલીન હવામાં થઇને પડે તો તેની સાથે ખરાબ હવાના રજકણો આવે છે. વળતી પાણી જમીન ઉપર પડી તેમાં મરે છે ત્યાંથી વહી જતાં જમીનમાં રહેલો માગ્નેશીયાખાર ઈત્યાદી ત્યાંની બીજી ચીજો પોતાની સાથે લઇને કોઈ નદી કુવા કે બીજા જળાશયમાં જાય છે તેથી કરી પાણીમાં ચૂનો વગેરે બીજી ચીજો દેખાય છે.

૮ પ્ર.—નદીનું પાણી કેટલા કારણથી બગડે છે?

ઉ.—(૧) જ્યાં અગાડી થઇને પાણી જાય છે તેની ઉ-
પરના અથવા અંદરના પદાર્થોની મલીનતા (૨)
કાદવ (૩) શેહેરનો કચરો નંખાય છે તે (૪)
મડદાં નાખવાથી (૫) મડદાંની રાખ નાંખવાથી
(૬) કાંઠા ઉપર દિશાએ જવાથી (૭) નાહાવાથી
(૮) કપડાં ધોવાથી.

૯ પ્ર.—નદીનું પાણી પીવા જેવું શી રીતે મળે છે ?

ઉ.—(૧) ઉપર કહેલી અડચણો દુર કરવાથી (૨) નાહા-
વાનું તથા કપડા ધોવાનું નદીના નીચલા ભાગમાં રા-
ખવાથી (૩) જ્યાંથી પાણી ભરે ત્યાંની હેઠળની મા-
ટીને જેમ બને તેમ સ્વચ્છ રાખવાથી (૪) કીનારા
ઉપર થોડો ઉંડો ખાડો ખોદવાથી.

૧૦ પ્ર.—તળાવનું પાણી કેટલાં કારણથી બગડે છે ?

ઉ.—(૧) નદીમાં જેટલાં કારણો છે તેથી (૨) પાણીના ન
વહેવાથી (૩) કીનારે સંડાસ હોવાથી (૪) સ્ત્રીઓ
નાહાતી વખતે અંદર પીશાબ કરેછે તેથી (૫) કી-
નારે દાતણ કરતાં અંદર થુંકવાથી (૬) નાહાતી
વેળા કોગળા કરવાથી (૭) દાળ ચોખા વાસણ વી-
ગેરે ધોવાથી (૮) ઢોરને અંદર પાણીપીવાથી (૯)
તેમને અંદર ધોવાથી (૧૦) શણ તથા નાળીએ-
રીના છોડાં અંદર ભીંજવી કોહોવરાવ્યાથી.

૧૧ પ્ર.—તળાવનું પાણી શી રીતે શુધરાય?

ઉ.—ઉપર કહેલી હરકતો દુર કરવાથી સુધરે.

૧૨ પ્ર.—અંદર વનસ્પતી ઉગ્યાથી ફાયદો કે કેમ.

ઉ.—જીવતાં હોય ત્યાં સુધી ફાયદો છે. લગીર મુએલો ભાગ હોય તો તેને કાઢી નાંખવો નહીં તો પાણીને બગાડે છે.

૧૩ પ્ર.—હીંદુસ્તાનમાં કુવાની અંદર પાણી કયે કયે રસ્તે થઇને આવે છે.

ઉ.—ઝરણનું તેમજ વરસાદનું વહેતું પાણી આવેથી અંદર પડેછે.

૧૪ પ્ર.—કુવાનું પાણી બગડવાનાં કયાં કયાં કારણો છે?

ઉ.—મળમુતર પડ્યા હોય તેવી જગ્યાથી ઝરણ આવેછે તેથી (૨) ગંધાતા પાણીના ખાળ કુવા તથા કુંડીઓથી (૩) પાસેની જમીન ઢોળાવવાળી હોવાથી તેમાં છહરાએલું પાણી તથા ઢોરનું છાણ વીગેરે પડી રહેછે અને પછી તે અંદર જાયછે તેથી (૪) હવાડા ફાટવાળા હોવાથી (૫) કુવા ઉપર નાહાવા ધોવાથી (૬) ઝાડનાં પાંદડાં વીગેરે અંદર પડવાથી (૭) ખરાબ વાસણ તથા ખરાબ દોરડાથી પાણી કાઢવાથી.

૧૫ પ્ર.—કુવાનું પાણી સુધારવાનો શો ઉપાય છે?

ઉ.—(૧) સ્વચ્છ જમીનમાં કુવો ખોદવો. (૨) આસપાસ છાતીપુર ફરસ બંધી કરવી જોઇએ (૩) કુવાના મોં ઉપર પવન આવજા કરે તેવાં બાંકોરાં વાળું ઢાંકણું કરવું જોઈએ. (૪) બંને તો બંબો બેસાડવો (૫) કપડાં ધોવાની તથા નાહાવાની ત્યાં મનાઈ કરવી (૬) પાસે પાંણી ભરાઈ ન રહે તેવી જમીન કરવી (૭) સ્વચ્છ વાસણ અને દોરડે પાણી કાઢવું.

૧૬ પ્ર.—પાણી સાફ કરવાનો શો ઉપાય?

ઉ.—(૧) અંદર ફટકડી નાંખવાથી (૨) ઠરવા દેવાથી.

૧૭ પ્ર.—સ્વચ્છ પાણી કોઈ ગામ પાસે ન હોય તો શો બંદોબસ્ત કરવો?

ઉ.—નળ વાટે જ્યાં હોય ત્યાંથી લાવી બધાને વેંચવું જોઇએ.

૧૮ પ્ર.—ઢોરની આરોગ્યતા રાખવા સારૂ કયા પાણીની જરૂર છે?

ઉ.—સ્વચ્છ પાણીની.

૧૯ પ્ર.—આ લોકોપયોગી કામ વણી કરીને કેમ થઈ શકે.

ઉ.—(૧) લોકો પોતાના મનપર લે તો (૨) મ્યુનીસીપાલીટી હોય તો અથવા તે મનપર લે તો (૩) કોઈ મુખી કે અધીકારી મનપર લેતો.



ભાગ ૩ જો.

૧ પ્ર.—સ્વચ્છ પાણી તથા સ્વચ્છ હવા સિવાય માણસને આરોગ્ય રહેવા શી જરૂર છે?

ઉ.—ઉંઘ, વસ્ત્ર, અન્ન, વ્યામ (કસરત)

૨ પ્ર.—અન્ન કેવું ખાંવાથી મન તનદુરસ્ત રહેછે?

ઉ.—પેટ તણાય એટલું ન ખાવું પણ ઓછું ખાવું (૨) અન્ન બરાબર સીજવેલું (બરાબર પકવેલું) ખાવું (૩) નીયમસર ખાવું (૪) અપ્ર જુદા જુદા પ્રકારનું ખાવું (૫) શક્તિ પ્રમાણે અન્ન જુદા જુદા પ્રકારનું થઈ શકે તેટલું કરવું.

૩ પ્ર.—વસ્ત્ર વીશે શી તજવીજ કરવી?

ઉ.—શક્તિ પ્રમાણે અડચણો દુર થાય તેવાં વસ્ત્રો પેહેરવાં (પનલનામનું લુગડું સાફ છે.)

૪ પ્ર.—વ્યામથી શો ફાયદો છે?

ઉ.—સડસડાઠ ઊંઘ આવે છે. મન સ્વચ્છ રહે છે.

૫ પ્ર.—વધારેમાં વધારે ઊંઘની કોને જરૂર છે?

ઉ.—(૧) નાનાં બાળકોને વધારે ઊંઘની જરૂર છે (૨) અશક્ત માણસને પણ જરૂર છે.

૬ પ્ર.—ગજા ઉપરાંત ઉંઘવાથી તથા કસરત કરવાથી શું થાયછે?

ઉ.—પ્રકૃતિ બગડે છે.

૭ પ્ર.—સંતતી (પરીવાર) સારી તનદુરસ્તી થાય તેના શા ઉપાય કરવા?

ઉ.—નાનપણુમાં લગ્ન કરવા નહીં (૨) સ્વચ્છ હવા તથા પૃષ્ટી કારક ખોરાક છોકરાંને બચપણથી આપવા.

ભાગ ૪ થો.

૧ .—શીળીથી શું દુઃખ થાયછે?

ઉ.—(૧) માણુસ કદરૂપું થાયછે (૨) કોઈ વખત અંગ ખુએ છે (૩) વખતે મરણ થાયછે.

૨ પ્ર.—શીળીનું દુઃખ ઓછું કરવાનો શો ઉપાય કરવો?

ઉ.—શીળી કઢાવવી.

પ્ર.—શીળી તે કેમ કઢાય?

ઉ.—શીળીના ફોલ્લામાંથી ચેપ લઈને તનદુરસ્ત માણુસના કોઠામાં મુકવાથી (૨) શીળી નમ્યા પછી તેનાં ભીંગડાંની ઝીણી રજ કરી તેમાં પાણી અગર કોઈ બીજો પ્રવાહી પદાર્થ મેળવી ચંદન સરખો પાતળો કરે તો તે પણ શીળી કાઢવામાં (કાઢવાના કામમાં) આવે.

૪ પ્ર.—આ રીતથી માણુસને શો ફાયદો કે ગેર ફાયદો થટે?

ઉ.—વખતે શીતળા ઓછી નીકળતી, વખતે ઘણી નીકળતી કે જેથી માણુસ મરણ પામતાં.

૫ પ્ર.—ત્યારે બીજી રીતે કોણે શી રીતે શોધી કાહાડી?

ઉ.—આશરે ૮૦ વરસપર (૧૮૦૧ માં) ડાક્તર જેનરે ગાયના આંચળપરનો ચેપ લઈ શીળી કાહાડવી એવી રીત શોધી કાહાડી.

૬ પ્ર.—આ બીજી રીતથી શીળી કેટલી રીતથી કઢાય છે?

ઉ.—ગાયનાં આંચળનાં ચેપ ઉપરથી તથા તે ચેપથી કોઇને શીળી કાઢ્યા હોય તેના ચેપ ઉપરથી.

૭ પ્ર.—આનું નામ ગૌ શીતળા કેમ પડયું?

ઉ.—ગાયના આંચળનાં ફોલ્લામાંથી કાઢવામાં આવી માટે તેનું નામ ગૌશીતળા પાડયું.

૮ પ્ર.—મુખ્ય શેહેરમાં ગૌશીતળા વિશે શો નિયમ છે?

ઉ.—સરકારથી એવો ધારો કાઢવામાં આવ્યો છે કે ત્યાં શીળી કઢાવવી ને ન કઢાવે તેને સજા થાય.

૯ પ્ર.—ગૌશીતળા સારાં ઉઠયાં કેમ કહેવાય?

ઉ.—ફોલ્લા સારા ભરાવા દેવા જોઇએ. અને તેવા થાય એટલે માંહે ચોળવા દેવા નહીં અને તેવા થાય એટલુંજ નહીં પણ ત્રણ ચાર ફોલ્લા તો ઉઠવાજ જોઇએ. ગૌશીતળા બાળપણામાં કઢાવવી જોઇએ. તથા એ ગૌશીતળા કઢાવેલું-ઉમરે આવે ગૌશીતળા પાછાં કઢાવવાં જોઇએ.

૧૦ પ્ર.—કોગળીઆનું કયુ લક્ષણ જણાય છે?

ઉ.—તે કોઈ જગ્યાને વિશેષ વળગી રહેછે.

૧૧ પ્ર.—કોગળીઆથી દુર રહેવા માણસે શું કરવું?

ઉ.—જે જે જગ્યાએ કોગળીયું હોય ત્યાં જવું નહીં (૨) આસપાસ કોગળીયું હોય એવી જાત્રા કરવી નહીં (૩) થાક લાગે એવી મેહેનત કરવી નહીં (૪) તડકો વરસાદ કે સરદીમાં સુવું નહીં (૫) ઘણા લોકો એકઠા થાય ત્યાં જવું નહીં.

ભાગ ૫ મો.

૧ પ્ર.—મરણની નોંધથી શો ફાયદો છે?

ઉ.—કરેલા સુધારાથી માણસને ફેર પડે છે કે નહીં તે એ નોંધ ઉપરથી માલમ પડેછે. ને અમુક રોગ ક્યારે ફેલાયો તે માલમ પડેછે.

૨ પ્ર.—આરોગ્ય વિદ્યાના નીયમ પ્રમાણે વર્તવાથી લોકો વધારે સુખી થયા તેના દાખલા આપો?

ઉ.—પેહેલાં ઇંગ્લાંડમાં ૧૦૦૦ શીપાઇમાં ૧૭ શીપાઈ દર વરસે મરતા. અને હાલ ૮ પ્રમાણે મરેછે. હીંદુસ્તાનમાં ૧૦૦૦ સોલ્જરે ૬૯ મરતા હતા. તે હાલ ૧૭ મરેછે બંગાળા ઈલાકામાંથી સને ૧૮૬૧ થી (એકાવથી) તે ૧૮૬૭ સુધીમાં ૧૦૦૦ માણસે ૭૩.૪૫ દર સાલ મુઆ તે હાલ ૩૮.૬૭ મરે છે.

૩ પ્ર.—પ્રજા સુખી દુઃખી શી રીતે માલમ પડી શકે?

ઉ.—છોકરાં યોગ્ય પ્રમાણથી ઓછાં જન્મ્યાં હોય તો દુઃખીને વધારે જન્મ્યા હોય તો સુખી એમ જાણવાની નીશાની છે.

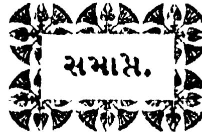
૪ પ્ર.—જન્મ મરણની નોંધપરથી શો ફાયદો છે ?

ઉ.—લોકો સુખી છે કે દુઃખી તે માલમ પડે છે.

લ. બાલચંદ દામોદરદાસ રહેવાશી ઓડ. તા. ૧૦-૧૨-૮૭

વાંચનાર ભૂલ ચુક સુધારી વાંચશો એવી આપનો નમ્રબંધુ આશા રાખે છે.

B. D. S. At. Odu.



જાહેર ખબર.

સર્વે લોકોને ખબર આપવામાં આવે છે કે આ ચોપડી નીચે લખેલે ઠેકાળથી મળશે.

જે સાહેબોને મંગાવવી હોય તેમણે નીચે લખેલે ઠેકાણે આવી લઇ જવી. ગામડાવાળાઓએ પોસ્ટપેડ કાગળ લખી મંગાવી લેવી નોટપેડ કાગળ લેવામાં આવશે નહી. દસ નકલે એક પ્રત મફત મળશે. વધારે મંગાવનારને સેંકડે ૧૦ ટકા કમીશન મળશે.

બનાવનાર પાસેથી મળશે.

મુ• અમદાવાદ, ઠે. જમાલપુર ટોકરશાની પોળમાં ઘર નંબર ૪૨
શા. બળદેવ ભીખાભાઈ પાસેથી મળશે.

" " જમાલપુર ટોકરશાની પોળમાં ઘર નંબર ૪૪
ત્રવાડી કેશવલાલ નથુરાણ પાસેથી મળશે.

" " જમાલપુર ટોકરશાની પોળમાં ઘર નંબર ૪૫
મગનલાલ હીમતલાલ પાસેથી મળશે.

" જમાલપુર ટોકરશાની પોળમાં આગે પાડે ઘર નં. ૧૫૮
હરભાઈ બુકસેલરને ત્યાંથી મળશે.
